

PRZEDSIĘBIORSTWO MARKETINGOWO – USŁUGOWE
„MANAGER – POL”
41-800 ZABRZE, PLAC WARSZAWSKI 5
„AMBASADOR RESORT”
DZIERŻNO, NA GROBLI 2
TEL: 508-135-083;
517-147-666; 506-174-870

JADŁOSPIS 02.04.2024 – 03.05.2024

PRZEDSZKOLE OKRZEI

DATA	MENU PODSTAWOWE
02.04.2024 WTOREK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, szynka drobiowa z kurczaka, sałata lodowa, herbata, mleko* do herbaty ZUPA: ogórkowa zabieleniana* na wywarze drobiowo - jarzynowym z ziemniakami II DANIE: racuchy**/*****/* z jabłkami Kompot owocowy PODWIECZOREK: budyń czekoladowy na mleku*
03.04.2024 ŚRODA	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, pasta drobiowa własnej produkcji z dodatkiem soczewicy i nasion chia, mix zielonych liści – ze szpinaku, roszponki i rukoli, herbata ZUPA: grysikowa** na wywarze drobiowo - jarzynowym II DANIE: kotlet schabowy panierowany**/*****, ziemniaki gotowane, surówka z białej kapusty z oliwą z winogron, kukurydzą, zielonym groszkiem i rukolą PODWIECZOREK: świeże jabłko, chrupki kukurydziane Kompot owocowy
04.04.2024 CZWARTEK	ŚNIADANIE: zupa mleczna* z płatkami owsianymi**, pieczywo mieszane** - chleb i wek pszenny, masło 82%*, serek biały* z miodem, herbata ZUPA: barszcz ukraiński na wywarze drobiowo – jarzynowym z fasolą i ziemniakami, zabieleny śmietaną* II DANIE: risotto z mięsem drobiowym i warzywami – marchew, brokuł i kalafior Kompot owocowy

	PODWIECZOREK: wypiek własny – drożdżówka**/***** na mleku* z jabłkami
05.04.2024 PIĄTEK	ŚNIADANIE: pieczywo mieszane** - chleb tradycyjny pszenno – żytni, chleb razowy, masło 82%*, ser żółty*, świeże warzywa – pomidor i ogórek zielony, herbata ZUPA: pomidorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z drobnym makaronem** II DANIE: paluszki rybne **** wysokogatunkowe, ziemniaczki gotowane, surówka z marchwii i selera*** z sosem na bazie jogurtu naturalnego* Kompot owocowy PODWIECZOREK: kisiel z anansem
08.04.2024 PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, polędwica drobiowa, warzywa świeże - , sałata zielona, papryczka, rzodkiewka herbata, mleko* do herbaty ZUPA: żurek** na wywarze mięsno - warzywnym*** z ziemniakami II DANIE: buchty z sosem owocowym na maślanec* i owocach czerwonych – truskawkach oraz czarnych i czerwonych porzeczkach Kompot owocowy PODWIECZOREK: mandarynka + chrupki kukurydziane
09.04.2024 WTOREK	ŚNIADANIE: pieczywo mieszane** - chleb pszenno – żytni i chleb ze słonecznikiem, masło 82%*, pasta mięsna wieprzowo – drobiowa własnej produkcji z rzodkiewką i papryką czerwoną, herbata, ZUPA: ryżowa na wywarze drobiowo – jarzynowym*** z marchewką i zielenią II DANIE: rumsztyk mięsny drobiowo – wieprzowy (70% / 30%) **/*****/*, ziemniaki, buraczki gotowane tarte Kompot owocowy PODWIECZOREK: tarta marchewka z jabłkiem
10.04.2024 ŚRODA	ŚNIADANIE: chleb mieszany**1/2, bułeczka maślana**/* - 1/2 , masło 82%*, dżem z czarnej porzeczki, herbata, kakao na mleku* ZUPA: krem brokułowy na wywarze drobiowo - jarzynowym II DANIE: pierogi**/***** „ukraińskie” z farszem z ziemniaków i białego sera*, okraszone cebulką, surówka wielowarzywna na bazie białej kapusty i świeżych warzyw z olejem rzepakowym Kompot owocowy PODWIECZOREK: wypiek własny – ciasto**/***** marchewkowe na mleku* z cynamonem
11.04.2024 CZWARTEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, szyneczka wieprzowa gotowana, mix ogórków – zielony i kiszony, herbata ZUPA: delikatna fasolowa z pomidorami na wywarze mięsno – jarzynowym II DANIE: kurczak w sosie własnym z warzywami (cukinią i papryką) i ryżem Kompot owocowy PODWIECZOREK: banan
12.04.2024 PIĄTEK	ŚNIADANIE: pieczywo mieszane – chleb zwykły i graham**, masło 82%*, pasta jajeczno**** – serowa* ze szczypiorkiem, herbata

	<p>ZUPA: pieczarkowa z makaronem** na wywarze drobiowo – jarzynowym***, zabelana śmietaną*</p> <p>II DANIE: filet rybny panierowany****/*****/**w płatkach kukurydzianych, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty kiszonej z tartą marchewką, jabłkiem, cebulką i oliwą z oliwek</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>PODWIECZOREK: deser waniliowy na bazie serka białego* i jogurtu* z mussem malinowym</p>
<p>15.04.2024 PONIEDZIAŁEK</p>	<p>ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, polędwica sopocka, talerz świeżych warzyw na sałacie rzymskiej, herbata, mleko* do herbaty</p> <p>ZUPA: ziemniaczana na wywarze mięsno – jarzynowym</p> <p>II DANIE: spaghetti bolognese z mięsem mielonym wieprzowo – drobiowym (40%/60%) i pomidorami Pellati</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>PODWIECZOREK: jogurt naturalny* z musli zbożowym**</p>
<p>16.04.2024 WTOREK</p>	<p>ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, pasta drobiowa własnej produkcji z duszonymi warzywami, słupki marchewki do chrupania, herbata</p> <p>ZUPA: rosół tradycyjny drobiowo – jarzynowy*** z makaronem**, marchewką gotowaną i zieloną pietruszką</p> <p>II DANIE: kurczak pieczony, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty białej, marchewki i koperku z oliwą z oliwek</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>PODWIECZOREK: serek homogenizowany*, mus owocowy</p>
<p>17.04.2024 ŚRODA</p>	<p>ŚNIADANIE: zupa mleczna* z kaszą manną**, chleb mieszany**, rogalik maślany**/* - ½, masło 82%*, powidła śliwkowe, herbata</p> <p>ZUPA: kalafiorowa na wywarze drobiowo – jarzynowym z ryżem i koperkiem zielonym, zabelana śmietaną*</p> <p>II DANIE: pyzy z mięsem okraszone cebulką, surówka z kapusty czerwonej</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>PODWIECZOREK: wypiek własny – ciasto jogurtowe**/*****/* z owocami</p>
<p>18.04.2024 CZWARTEK</p>	<p>ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, szynka z kurczaka, ogórek zielony, herbata</p> <p>ZUPA: barszcz biały na wywarze jarskim z ziemniakami i majerankiem</p> <p>II DANIE: gulasz wieprzowy z szynki, kasza jęczmienna**, surówka z ogórka kiszonego</p> <p>Kompot owocowy</p> <p>PODWIECZOREK: deserek mleczny* własnej produkcji z nasionami chia i mussem brzoskwiniowo – bananowym</p>
<p>19.04.2024 PIĄTEK</p>	<p>ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, twarożek* z rzodkiewką i zieloną cebulką, herbata</p> <p>ZUPA: krem pomidorowy na wywarze jarzynowym</p> <p>II DANIE: mintaj panierowany****/**/*****/* z dodatkiem ziaren sezamu***** w panierce, ziemniaki gotowane, surówka z marchewki</p> <p>Kompot owocowy</p>

	PODWIECZOREK: budyń śmietankowy* na mleku* z posypką biszkoptową**/*
22.04.2024 PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, szyneczka konserwowa, herbata, mleko* do herbaty ZUPA: krupnik** na wywarze jarzynowym z ziemniakami i zielenią II DANIE: knedle z owocami i masłem Kompot owocowy PODWIECZOREK: jogurt* owocowy z owocami naturalnymi
23.04.2024 WTOREK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, pasta mięsna z białą fasolą i papryką, herbata ZUPA: z fasolki szparagowej na wywarze jarzynowym z grysikiem* II DANIE: kotlet drobiowy z kurczaka w tradycyjnej panierce**/*****, ziemniaki gotowane, surówka „Coleslaw” z zieloną pietruszką Kompot owocowy PODWIECZOREK: deserek Tiramisu na białym serku* z biszkoptami**/*
24.04.2024 ŚRODA	ŚNIADANIE: pieczywo mieszane** - chleb i wek pszenny, masło 82%*, powidła śliwkowe, herbata, kawa inka na mleku* ZUPA: tradycyjna jarzynowa na wywarze drobiowym z ziemniakami II DANIE: łazanki** z wędliną ** drobiową, pieczarkami i kapustą kiszoną Kompot owocowy PODWIECZOREK: ciasto brownie**/***** na mleku* czekoladowe z czarną porzeczką
25.04.2024 CZWARTEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, szynka drobiowa gotowana, pomidor, herbata, ZUPA: bulion drobiowo – jarzynowy z ryżem, marchewką i zieloną pietruszką II DANIE: pulpety mięsne z mięsa mielonego drobiowo – wieprzowego, ziemniaki, sos pomidorowy**/*, surówka z warzyw mieszanych na bazie słodkiej kapusty Kompot owocowy PODWIECZOREK: banan
26.04.2024 PIĄTEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, pasta rybna**** z pomidorami, herbata, ZUPA: kapuśniak na wywarze mięsno – jarzynowym z ziemniakami II DANIE: paella z warzywami (por, groszek zielony, marchew, kalafior, papryka), kawałki pieczonego dorsza**** w marynacie ziołowej Kompot owocowy PODWIECZOREK: kisiel owocowy
29.04.2024 PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, polędwica z indyka, sałata masłowa, herbata, mleko* do herbaty ZUPA: barszcz czerwony na wywarze drobiowo – jarzynowym*** zabieleny śmietaną* II DANIE: makaron** ze szpinakiem i kurczakiem, podlany śmietanką* Kompot owocowy PODWIECZOREK: świeży owoc, ciasteczka maślane**/*
30.04.2024 WTOREK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, pasta mięsna wieprzowo – drobiowa z pomidorami, herbata,

	ZUPA: „Minestrone” na rosole drobiowo - jarzynowym II DANIE: kotlet mielony tradycyjny****/**, ziemniaki, surówka z buraków czerwonych z jabłkami i cebulką Kompot owocowy PODWIECZOREK: deser mleczny* Panna Cota” z musem z ciemnych owoców
02.05.2024 CZWARTEK	ŚNIADANIE: chleb mieszany**, masło 82%*, szyneczka wieprzowa w stylu włoskim, herbata, ZUPA: brokułowa na wywarze drobiowo -jarzynowym II DANIE: naleśniki**/*****/* ** z dżemem i białym serem* Kompot owocowy PODWIECZOREK: deser budyniowy na mleku w dwóch smakach – waniliowym i czekoladowym

*Z przyczyn technicznych oraz logistycznych zastrzegamy sobie prawo do dokonywania drobnych zmian w jadłospisie

Gramatura:

ZUPA – 250 ml

Mięso/ ryba – 70 g

Ziemniaki / ryż/ kasza/ makaron – 110 g

Surówka/sałatka – 70 g

Danie jednogarnkowe – 250 g

Pewne propozycje menu mogą być podane nie na wagę lecz na sztuki, których ilość wynikać będzie z wielkości jednostkowych części dania i kaloryczności całego posiłku.

Podobnie jak podane widełki gramaturowe poszczególnych części obiadu związane są z całościową kalorycznością dania.

- kaloryczność całego obiadu: - 600 - 800 kcal

ALERGENY:

* - białko krowie

** - gluten

*** - seler

**** - ryby

***** - jajko kurze

***** - soja

***** - gorczyca

***** - sezam

Powyższe alergeny pojawiają się w naszych potrawach najczęściej, i pojawiły się w w/w jadłospisie.